ईफेक्ट ऑफ योगीक एक्सरसाईज ऑन ब्लडप्रेशर अॅन्ड हिमोग्लोबीन लेव्हल ऑफ कॉलेज गोंईग फिमेल स्टुडंटस् स्टडी

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाच्या शारिरीकशिक्षणशास्त्र विद्यावाचस्पती पदवी (पी.एच.डी.) अंतर्गत पुर्ततेसाठी सादर करण्यात येणा–या प्रबंधाचा संशोधन आराखडा मान्यतेस्तव सादर

संशोधन आराखडा

प्रारूप

संशोधनकर्ता

योगेंद्र शिवाजीराव पाटील

मार्गदर्शक

डॉ.व्यंकट शंकरराव माने

संचालक, शारीरिकशिक्षण

दिगंबरराव बिंदू कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,

भोकर, जि.नांदेड

संशोधन केंद्र

शिक्षणशास्त्र संकुल

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदे

वर्ष २०१९

प्रकरण १ ले प्रस्तावना

१.१ प्रस्तावना

१.२ समस्या सुत्रण

१.३ संशोधनाचा उद्देश

१.४ परिकल्पना

१.५ व्याप्ती व मर्यादा

१.७ क्रियात्मक संज्ञाच्या व्याख्या

प्रकरण २ रे

संदर्भ साहित्याचा आढावा

प्रकरण ३ रे

३.१ संशोधन पध्दत

३.२ प्रयोजनाचा आराखडा

३.३ नमुना निवड

३.४ साहित्य व साधने

प्रकरण ४ थे

माहितीचे पृथकरण व सांखिकिय विश्लेषण

प्रकरण ५ वे

सारांश, निष्कर्ष व शिफारशी

संदर्भ ग्रंथसूची

ईफेक्ट ऑफ योगीक एक्सरसाईज ऑन ब्लडप्रेशर ॲंड हिमोग्लोबीन लेव्हल ऑफ कॉलेज गोंईग फिमेल स्टुडंटस् स्टडी

प्रकरण १ ले : प्रस्तावना

प्रस्तावना

योगशास्त्र हे अत्यंत जुने असे शास्त्र आहे. या योगशास्त्राचा उगम भारतात झालेला आहे. पुर्वी ऋषीमुनी आरोग्यदायी दीर्घकाळ आयुष्य जगत असत. जगाचा विचार करता भारताने जगाला दिलेली अनमोल देणगी म्हणजे योग होय. योग म्हणजे फक्त योगासन आहे असा गैरसमज अनेकामध्ये दिसून येतो. परंतु योगामध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी इत्यादी बाबीचा समावेश आहे. योग म्हणजे शरीर मन यांच्या सहायाने आत्म्याशी जोडले जाण्याचा राज मार्ग म्हणजे योग आहे. योग व व्यायाम याच्यात आपल्याला फरक दिसून येईल. योग ही एक जीवन पध्दती आहे. ती ऐकात्म जीवन दर्शनावर आधारीत आहे. योग हा आसने, प्राणायम या बरोबरच दररोज करण्याची जीवनसाधनाही आहे. योगा मध्य जोडण्याच्या प्रक्रियेचा अभ्यास होतो. आत्मा व परमात्माचे मीलन म्हणजे योग हे जरी बौध्दीक पातळीवर समजणे सोपे असले तरी याची प्रत्यक्षात अनुभूती घ्यावयाची असेल तर यासाठी दीर्घ व सातत्य राखून योग साधना करावायाचा आहे.

घटक:

यात आपण कॉलेजला जाणा—या १७ ते २२ या वयोगटातील नाशिक शहर व तालुक्यातील मुलींचा समावेश प्रायोगीक तत्वावर नमुना घेउ. योगासने व प्राणायमांचा सराव घेण्यापूर्वी त्यांच्या ब्लडप्रेशर व रक्ताचे प्रमाण हिमोग्लोबीन लेव्हल कशी आहे हे प्रथम तपासून त्याच्या नोंदी प्रथम घेणार. यानंतर त्यांच्यावर अंदाजे १२ आठवडयाचा प्रायोगीक संशोधनाचा वापर करून प्रात्यक्षीक परीणाम कसा होणार याची नोंद घेणार व तो तपासणार. यामध्ये विविध असनामध्ये धनुरासन, शलभासन, भुजंगासन, हलासन अर्धमत्स्यांसन, पश्चीमत्तोनासन, वज्रासन याच बरोबर प्राणायाममध्ये दीर्घश्वसन, अणुलोम विलोम कपालभाती या प्राणायामांचा समावेश असेल. या सर्व बाबी दररोज अंदाजे ६० मीनीट मध्ये घेउन हया प्रायोगीक पध्दतीच्या सहायाने २५ विद्यार्थीनीचा सराव घेउ.

१.२ समस्या सुत्रण

भारतामध्ये ग्रामीण भागात राहणा—या लोकांची संख्या जास्त आहे. शहरीकरणाचे प्रमाणही फार मोठया प्रमाणात वाढत आहे. विद्यार्थीनीचा अनेक वर्षापासून केलेल्या वैद्यकीय तपासणीत असे दिसून आले आहे की त्यांचे वनज हे उंची व वयानूसार कमी आहे. तसेच त्यांच्या शरीरात रक्ताचेही प्रमाण कमी असल्याचे जाणवले. याच बरोबर शुल्लक बाबीसाठी ऐकमेकांवर राग येण्याचे प्रमाणही जास्त असल्याचे दूिसन आले आहे. जगण्यासाठी तसेच भविष्यात येणा—या विविध जबाबदा—या स्विकारण्यासाठी योगासणे व प्राणायाम उपयोगी पडू शकते का

यासाठी प्रायोगीक पध्दतीचा उपयोग करून प्रायोगीक पध्दती सुरू करण्यापूर्वी व नंतर याचा फरकाचा अभ्यास करण्याच्या दृष्टीकोणातून हा संशोधनाचा विषयाची गरज संशोधकाला वाटते.

संशोधनाची गरज:

१. विद्यार्थीनीचे रक्ताचे प्रमाण तपासण्याचे वर्गीकरण करता येणे शक्य होते.

२. घेतलेल्या मापनाव्दारे खेळाडूंची प्रायोगीक पध्दतीने प्रशिक्षण व सराव देण्याची पध्दत ठरविता येते.

३. मापनाव्दारे विद्यार्थ्यानीचे रक्ताचे प्रमाण व ब्लडप्रेशरची लेव्हर लक्षात येते.

४. योगासन व प्राणायामामुळे विद्यार्थीनीची कोणत्या खेळासाठी उपयुक्त होउ शकतात हे ठरविता येते.

१.३ संशोधनाचे महत्व

प्रस्तुत संशोधनाव्दारे मिळालेल्या माहितीचा उपयोग विद्यार्थीनीच्या रक्ताचे प्रमाण व ब्लडप्रेशर होणारा आसनांचा व प्राणायामाचा अभ्यास करता येईल. याव्दारे विद्यार्थीनीवर होणारा परिणामाव्दारे त्यांची कार्यक्षमता तपासता येईल.

१.४ संशोधनाचे उद्‌दीष्ट

१. विद्यार्थीनीची शरीरातील रक्ताचे प्रमाण व ब्लडप्रेशरचे प्रमाण तपासणे व त्याचा अभ्यास करणे

२. विद्यार्थीनीवर विविध आसने व प्राणायामाचा होणारा परिणामांचा अभ्यास करणे व त्याची नोंद घेणे, त्याचा अभ्यास करणे.

संशोधनाची परिकल्पना:

एच–१ विद्यार्थीनीवर आसने व प्राणायामाचा परिणाचा परिणाम त्यांच्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण व ब्लडप्रेशरच्या लेव्हलवर तुलनात्मक परिणाम आढळून येईल. एच–० विद्यार्थीनीवर आसने व प्राणायामाचा परिणामाचा परिणाम त्यांच्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण व ब्लडप्रेशरच्या लेव्हलवर तुलनात्मक परिणाम आढळून येणार नाही.

संशोधनाची गृहितके:

१. प्रस्तुत संशोधनाकरीता महाविद्यालयातील विद्यार्थीनी हिमोग्लोबीन व रक्तदाब तपासण्यासाठी सहकार्य करतील.

२. प्रस्तुत संशोधना करीता घटकांचे मापन करण्यासाठी सहायकांना योग्य ते ज्ञान व अनुभव असेल.

३. प्रस्तुत संशोधना करीता घटकांचे मापन करण्यासाठी योग्य त्या साहित्याचा वापर केला जाईल.

४. बाहय व इतर वेळी त्यांचा आहार व दिनचर्यावर संशोधनाचे नियंत्रण नसेल.

१.६ संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा:

संशोधनाची व्याप्ती:

प्रस्तुत संशोधनात सहभागी होणा—या विद्यार्थीनी हया १७ ते २२ वयोगटातील असतील. संबधीत विद्यार्थीनीची हिमोग्लोबीनचे प्रमाण व रक्तदाब याचे मापन घेतले आहे.

संशोधनाची मर्यादा:

१. संशोधनासाठी निवडलेले विद्यार्थीनी हया एकाच महाविद्यालयाच्या असतील.
२. संशोधक फक्त १७ ते २२ या वयोगटातीलच विद्यार्थीनीचा असल्याने संशोधन मर्यादीत वयोगटासाठी राहील.
३. प्रस्तुत संशोधनात फक्त विद्यार्थीनीच्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण व रक्तदाब या बाबींचाच संबध अभ्यास केला जाईल.
४. प्रस्तुत संशोधनातील विद्यार्थीनीवर फक्त एकच तास नियंत्रण राहील व त्यांचा आहार व इतर बाबींवर नियंत्रण रहाणार नाही.
५. संशोधनक्षेत्र हे मर्यादित व नमुण्यांचा आकार २५ असा मर्यादीत असेल.
६. संशोधकाचे विद्यार्थीनीच्या मानसशास्त्रीय घटकावर नियंत्रण नसेल.

संशोधनाची स्वंयमर्यादा:

१. संशोधनात मर्यादीत आसनांचा व प्राणायमाचा होणारा परिणाम तपासला जाईल.
२. संशोधनासाठी निवडलेले विद्यार्थीनी हया एकाच महाविद्यालयाच्या असतील.

३. संशोधक फक्त १७ ते २२ या वयोगटातीलच विद्यार्थीनीचा असल्याणे संशोधन मर्यादीत वयोगटासाठी राहील.

४. प्रस्तुत संशोधनात फक्त विद्यार्थीनीच्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण व रक्तदाब या बाबींचाच संबंध अभ्यास केला जाईल.

५. प्रस्तुत संशोधनातील विद्यार्थीनीवर फक्त एकच तास नियंत्रण राहील व त्यांचा आहार व इतर बाबीवर नियंत्रण रहाणार नाही.

१.८ क्रियात्मक संज्ञांच्या व्याख्या:

कार्यात्मक व्याख्या व परीभाषा:

आसन– ज्या स्थितीत मन आणि शरीर स्थिर असते, सुखदायक असते, त्याला आसन असे म्हणतात.

प्राणायाम– शरीर व मनाच्या शुध्दीचे साधन म्हणजे प्राणायाम. पतंजलीने आपल्या सुत्रात तस्मिन्सातिश्वास प्रश्वासयोगतिविच्छाद.

प्रस्तुत प्रकरणात योगशास्त्राची व योगासने व प्राणायम या योगशास्त्राच्या अंगाची माहिती, इतिहास, तंत्र, पध्दती या बाबतची माहिती, उपयोग या बाबतची माहिती या प्रकरणात शोध इत्यादी माहितीचा समावेश असेल.

प्रकरण २ रे : संदर्भ साहित्याचा आढावा

या प्रकरणात संशोधनामध्ये सदरील समस्येच्या संबधीत झालेल्या वेगवेगळया संशोधन, पुस्तके व संदर्भ ग्रंथाचा आढावा घेण्यात येणार आहे. तसेच नेट, वर्तमान पत्रे, संशोधन झालेले पेपर, इंटरनेट, विविध योग केंद्रास भेट.

प्रकरण ३ रे : संशोधन कार्यपध्दती:

संबधीत तिस—या प्रकरणात संशोधनाची पध्दती, जनसंख्या, न्यायदर्शक, संशोधनाची माहिती संकलनाचे साधने, तसेच वापरली जाणारी संख्याशास्त्रीय साधने यांची मांडणी करण्यात अलेली आहे. यामध्ये नमुना निवड करूण त्यांच्यावरती योगासने व प्राणायामाच्या पध्दतीचा कसा वापर कितीवेळ करावयाचा या बाबतचे विवेचन असेल. या योगशास्त्राचा अभ्यास करतांना योग वर्ग घेतांना आवश्यक बाबीचा कम विचारात घेतला जाईल. शक्यता उकाराणे सुरूवात व शेवट केला जातो. प्रथम पुरक हालचाली, सूर्यनमस्कार, शयन स्थितील आसने, बैठकस्थितील आसने, विपरीत शयन स्थितील आसने, दंड स्थितील आसने, प्रत्येक आसनानंतर शरीराला व मनाला विश्रांती देणारे श्वासन किंवा मरासन करणे आवश्यक असते. आसने झाल्या नंतर शुध्दीकीया व यानंतर प्राणायामाचा अभ्यास केला जाईल. आजारी असल्यास, गरोदर असणारी व्यक्ती, मासिक पाळीच्या वेळी, ऑपरेशन झालेल्या व्यक्तींनी आसने करू नये.

प्रकरण ४ थे : माहितीचे विश्लेषन व अर्थ निर्वचन:

प्रस्तुत संशोधनात आसन व प्राणयामाचा कसा परिणाम त्यांच्या शरीरातील हिमोग्लोबीन व रक्ताबावर होतो याचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यात येईल. तसेच माहितीचे विश्लेषन करण्यासाठी कसोटीचाही वापर करण्यात येईल व त्या बाबतची माहिती या प्रकरणात लिहीली जाईल.

प्रकरण ५ वे : सारांश, निष्कर्ष आणि शिफारशी

प्रस्तुत प्रकरणात संशोनाअंती प्रापत झालेल्या निष्कर्षाची मांडणी करून संशोधन समस्येच्या संदर्भात शिफारशी करण्यात येतील. या शिफारशी नक्कीच समाजाला आरोग्यदाई बनण्यासाठी उपयोगी पडतील असे मला वाटते.

संदर्भ सूची

१. भिडे, निवेदिता – योग एकात्मदर्शनावर आधारित जीवनपध्दती

२. पुरंदरे गो.ना. – भारतीय शारिरीक शिक्षणाचा इतिहास

३. डॉ.पी.डी. शर्मा – अनुवाद वासंती तोडकर योगासन–योगासन प्राणायम करा व निरोगी रहा

४. प्रा.व्यंकटेश वांगवाड आणि प्रा.शंकर तिवारी– शारिरीक शिक्षण व मुल्यमापन

५. डॉ.विजय अ.वैद्य आणि कुमार झा – Bioblographical dissertation

६. डॉ.एच.ऐ. माने – शैक्षणिक व शारिरीक शिक्षण संशोधन

७. डॉ.गीता अय्यंगार – स्त्रियांसाठी योग एक वरदान

८. डॉ. प.वि. वर्तक – पातंजली योग विज्ञाननिष्ठ निरूपण

९. डॉ. रेणू महतानी – प्राणायाम शक्ती

१०. व.ग. देवकुळे – महिलांसाठी योगासने

११. श्री. विश्वास मंडलीक – योग शिक्षक

१२. श्री. विश्वास मंडलीक – अष्टांग योगाची पार्श्वभूमी व यम नियम

१३. श्री. विश्वास मंडलीक – योग परिचय

१४. श्री. विश्वास मंडलीक – शुध्दाकीया

१५. श्री. विश्वास मंडलीक – अष्टांग योगाची पार्श्वभूमी व यम नियम

१६. श्री. विश्वास मंडलीक – योग परिचय

१७. श्री. विश्वास मंडलीक – प्राणायाम साधना आरंभ

१८. श्री.बी.के. एस. अय्यंगार – योग दिपीका

१९. श्री विवेकशास्त्री – योग रहस्य

२०. श्री मकरंद गोरे – योग व आजार

२१. श्री. विश्वास मंडलीक – योग सिध्दांत

संशोधक
योगेंद्र शिवाजीराव पाटील

मार्गदर्शक
डॉ.व्यंकट शंकरराव माने
संचालक, शारिरीक शिक्षण व क्रीडा विभाग
दिगंबरराव बिंदू कला,वाणिज्य व विज्ञान
महाविद्यालय, भोकर जि. नांदेड